泉崎村学校給食センター

水門(1) 十次相及 (2) メーニー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・								
献立名	献立名	ごじ	まん 牛乳	,チキン南	蛮青		つみそ	+
食品名	1人分	調理法及び留意事項						
精白米	70							
 牛乳	206							
十孔	200							
鶏胸肉	40	[チキン	南蛮]					
食塩	0.18					混ぜ合わせたものに		
三温糖	0.18			_		米粉を混ぜ合わせた	こものをま	ぶし、170℃の油で
<u>水</u> でん粉	3.6 3.5			ど揚げる。 のたれのホ		全て冬に入れ 酸味	がまみや	かになるまで加熱する。
米粉	3.5					うせて、タルタルソー		
白絞油	3							
チキン南蛮のたれ								
三温糖	1.4							
醤油 穀物酢	1.9 1.65							
<u>穀物質</u> 水	3.6							
,,,	3.0							
タルタルソース	8							
もやし	20	 「青菜 <i>σ</i>	きびたし	1				
油揚げ	2				松菜	は1cm幅に切って、も	やしとと	もにボイル・水切りをする。
小松菜	30					醤油・三温糖、チキン		
チキン水煮	8.5	3 2)の釜に①	、ごま油・៲	白いり	ごまを加えてよく混せ	ぜあわせ	る。
料理酒	0.7							
<u>みりん</u> 醤油	1.3 2.4							
三温糖	0.5							
ごま油	0.5							
白いりごま	2							
	0.6	[かすの	みそ汁]					
じゃが芋				腐はさいの	カ目切	り、なすは8mmのいち	うょう切り	、ねぎは3mmの小口
なす	20	切り	にする。					
豆腐	30			が芋を加え			_	
みそ	8					ら豆腐、なすを加える		
ねぎ	10	(4) 묘	関に火か	进つたらめ	トてをル	ロえ、最後にねぎを加	川える。	
エネルギー		K 売 ピ	ジタミンA		μgRE			
たんぱく質	28.5	g Ľ	ジタミンB1	0.56	mg	を使って作るチキン	/南蛮で	
脂質	21.2		タミンB2		mg	す。加熱するとぱさ		
カルシウム			ドタミンC		mg	ちな鶏胸肉ですがか	_	
マグネシウム 鉄			≹物繊維 ≹塩相当量	2.7		ぐらせることでぱさっ おさえ、しっとりとし	_	
<u></u>		mg <u>f</u> mg	· 垣阳 三	2.1	g	」からえ、しつとりとし がりにすることがで		
<u>.u. n.i.</u>	2.0	iiig				」からに り ることか で	ح ت	